

ماہنامہ

کراچی

روحانی ڈائجسٹ

یہ پرچہ بندہ کو خدا تک جگانا ہے
اور بندہ کو خدا سے میلادیتا ہے

37
07

جون ۲۰۱۵ء

WWW.PAKSOCIETY.COM

روحانی ڈائجسٹ

جون ۲۰۱۵ء



ایک سو ساری ڈاٹ کام

ذہنی و جسمانی سکھت اور

روحانی صلاحیتوں میں اضافے کے لیے

علم کی ایک نئی شاخ **Earthing**

WWW.PAKSOCIETY.COM

قیمت 80 روپے



جلد: 37 شمارہ: 7

جون 2015ء / شعبان رمضان 1436ھ

فی شمارہ: 80 روپے

روحانی ڈائجسٹ

ممبر: آل پاکستان نیوز نیٹ ورک سوسائٹی

سالانہ خریداری کی شرح

پاکستان (بذریعہ رجسٹرڈ ایک)..... سالانہ 850 روپے
بیرون پاکستان کے لیے..... سالانہ 70 امریکی ڈالر

خط کتابت کا پتہ

1-D, 1-7، ناظم آباد کراچی 74600

پوسٹ بکس 2213

فون نمبر: 021-36685469

فیکس: 021-36606329

ای میل: فیس بک: رویب سائٹ

roohanidigest@yahoo.com

digest.roohani@gmail.com

facebook.com: roohanidigest

www.roohanidigest.net

سرپرست اعلیٰ

ابداً الحی و قلندر بابا اولیائے

چیف ایڈیٹر

خواجہ شمس الدین عظیمی

منیجنگ ایڈیٹر

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

پہلی ایڈیٹر: مہدی عیوب رشتی

اعزازی معاون

سہیل احمد

پبلشر: پرنس، ایڈیٹر: ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی، طابع: روحانی ڈائجسٹ پرنٹرز

مقام اشاعت: 1-D, 1-7، ناظم آباد کراچی 74600

Scanned By Amir



جب ہم اپنی زمین، چاند، سورج، کھکشائی نظام اور کائنات کی ساخت پر غور کرتے ہیں تو یہ بات سامنے آتی ہے کہ یہ سارا نظام ایک قاعدے، ضابطے اور قانون کے تحت کام کر رہا ہے اور یہ قانون اور ضابطہ ایسا مضبوط اور مستحکم ہے کہ کائنات میں موجود کوئی شے اس ضابطہ اور قاعدے سے ایک انچ کے جڑاویں حصے میں بھی ہٹا رہی نہ ہو۔ زمین اپنی مخصوص رفتار سے محوری اور طولانی گردش کر رہی ہے۔ اس کو اپنے مدار پر حرکت کرنے کے لئے بھی ایک مخصوص رفتار اور گردش کی ضرورت ہے اور اس میں ذروں برابر فرق نہیں ہوتا۔ پانی کا بہنا، بخارات بن کر اڑنا، شدید فضا سے اس کے Molecules کا ٹوٹنا، بجلی کا پیدا ہونا اور ماحول کو منور کرنا یہ سب ایک مقررہ قاعدے اور ضابطے کے تحت ہے۔ حیوانات، نباتات کی پیدائش اور افزائش بھی ایک نئے بندھے قانون کی بندوبست کر رہی ہے۔ انسانی دنیا میں بھی پیدائش اور نشوونما کا نظام ایک ہی چار آرہا ہے۔ وہ پیدا ہو کر بڑھتا ہے، لڑکھن اور جوانی کے زمانوں سے گزر کر بڑھاپے کے دور میں داخل ہو جاتا ہے۔ نور طلب بات یہ ہے کہ کوئی نہیں جانتا کہ میں یوزر ہوں یا جوں لیکن ہر شخص یوزر ہونے پر مجبور ہے۔ کوئی شخص پسند نہیں کرتا کہ اس کے اوپر موت وارد ہو لیکن دنیا میں ایک مثال بھی ایسی موجود نہیں ہے کہ آدمی نے موت سے نجات حاصل کر لی ہو۔ ان باتوں پر گہرے غور و خوض کے بعد یہی نتیجہ سامنے آتا ہے کہ اس قدر منظم و مربوط نظام کو چلانے والی کوئی ہستی ضرور موجود ہے۔

آدم جب سے زمین پر آباد ہے اس علم سے واقف ہو سارہا کہ زمین کے اندر ایسی مخفی طاقتیں موجود ہیں جن سے زندگی کے لئے وسائل فراہم ہوتے ہیں۔ ہم دیکھتے ہیں کہ زمین کے اندر کوئی بیج ڈال جاتا ہے تو بیج کی اپنی مخفی طاقت اور زمین کی مخفی طاقت اس کو ایک دوسرے سے ضرب ہوتی ہے اور نتیجہ میں تیسری چیز کا وجود ہی بن کر ہمارے سامنے آ جاتا ہے۔ سائنسی نقطہ نظر سے اس بات کو اس طرح کہا جاسکتا ہے کہ بیج کے اندر مخفی قوت یا انرجی زمین کی مخفی قوت یا انرجی سے مل کر جب اپنا مظاہرہ کرتی ہے تو نتیجہ میں کوئی پودا نمودار ہوتا ہے اور پھر وہ پودا بڑھ کر تناور درخت بن جاتا ہے اور اس درخت میں پھل اور پھول نکلتے ہیں.... لیکن بیج کے اندر مخفی طاقت کی سہ پہا کیا ہے اور زمین کے اندر مخفی طاقت کی سہ پہا کیا ہے....؟ یہ بات ابھی تک سائنس دانوں کے سامنے نہیں آئی۔ یہ بات تو نہیں جانتا کہ کائنات میں موجود ہر شے کی زندگی غذاؤں کے اوپر قائم ہے۔ انسان گوشت، دالیں، نمک، آئندہ وغیرہ سے اپنی غذائی

جون 2015ء



انسانی وجود جسم و روح کا مجموعہ ہے۔

اس دنیا میں زندگی کو بہتر طور پر بسر کرنے کے لیے جسمانی یعنی مادی تقاضوں کو سمجھنا اور ان کی تکمیل کرنا ضروری ہے۔ مادی تقاضے اس قدر ناگزیر ہیں کہ کوئی انہیں سمجھنا نہ چاہے تب بھی یہ ہر شخص سے اپنی تکمیل کروا لیتے ہیں مثلاً غذا کا تقاضہ۔ جو شخص یہ نہ جانتا ہو کہ بھوک کیوں لگتی ہے؟ کیسی لگتی ہے؟ اسے بھی جب بھوک لگتی ہے تو اپنے لیے کسی نہ کسی طرح خوراک طلب کرتا ہے یا اسے حاصل کرتا ہے۔

یہی حال پیاس کا بھی ہے۔ کوئی شخص پیاس کے میگزیم کو جانتا ہو یا نہ جانتا ہو لیکن جب اسے پیاس لگے گی تو اسے اپنی زندگی کی بقاء کے لیے پانی پینا ہو گا۔

مادی تقاضوں میں تنوع عام ہے اور رہائش بھی شامل ہیں۔ تاہم ان تقاضوں کی نوعیت بھوک و پیاس سے کافی مختلف ہے۔ اسے سمجھنا مشکل بھی نہیں ہے۔ ایک دن کے بچے کو بھی بھوک لگتی ہے، پیاس لگتی ہے۔ اس کی بھوک پیاس رفع نہ ہو تو وہ اپنی طلب ظاہر کرتا ہے، روتا ہے، لیکن اس بچے کو کپڑے نہ پہنائے جائیں تو وہ کچھ نہیں کہتا۔ ایک دن کے بچے کو اس سے کوئی غرض نہیں کہ وہ ہسپتال یا گھر کے آرام وہ کمرہ میں ہے یا اسے کسی درخت کے نیچے لٹایا ہوا ہے۔ اس مثال سے بھوک پیاس اور کپڑا مکان کے تقاضوں کی ناگزیریت اور اہمیت کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔

جیسے جیسے انسان شعوری طور پر آجی کے مراحل طے کرتا ہے غذا کی ناگزیریت کے باوجود اس کے لیے کپڑا اور مکان (یعنی سہج میں ایک بہتر مقام) زیادہ اہمیت حاصل کر لیتے ہیں۔ اس بات کو سمجھنے کے لیے ضروریات زندگی کی ایک فہرست مرتب کیجیے۔ غور کیجیے! زندگی گزارنے کے لیے غذا کے حصول پر کتنے اخراجات آتے ہیں اور اپنے اسٹینڈ کور قرار رکھنے کے لیے نئے مبوسات، رہائش اور دیگر لوازمات پر کس قدر اخراجات آتے ہیں۔ روٹی، کپڑا، مکان یعنی مادی ضروریات کی تکمیل کا اندازہ سماجی قدروں کے ساتھ ساتھ تبدیلیں بھی ہوتا رہتا ہے۔ روٹی، کپڑا اور مکان مادی تقاضے ہونے کے باوجود اہمیت کے لحاظ سے مختلف درجات کے حامل ہیں۔ ان

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شریک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

تعلق کا قیام ہے۔ روحانی تقاضوں کی تکمیل کے ابتدائی مراحل میں خود آگمی، خود شناسی، تربیت و تہذیب انفس جیسے امور شامل ہیں۔

روحانی تقاضوں کی تکمیل کے ذریعہ انسان اس نظر سے واقف ہوتا ہے جن سے ظاہر و باطن میں اس کائنات کو بنانے والے، کائنات کے مالک اللہ کی نشانیاں نظر آتی ہیں۔

ہم غمغریب انہیں آفاق اور انفس میں (یعنی خود ان کی ذات میں بھی) نشانیاں دکھائیں گے۔
(سورہ محمد انسجد)

روحانی تقاضوں کی تکمیل کے ذریعہ انسان کو وہ فہم و بصیرت حاصل ہوتی ہے جس کے ذریعہ اسے اللہ کی مشیت، اللہ کے ارادے و اقلیت حاصل ہوتی ہے۔ روحانی تقاضوں کی تکمیل کے ذریعے بندہ اللہ کو پہچانتا، اللہ تک پہنچتا، اللہ کو پا لینے کے قابل ہوتا ہے۔

اللہ کی ایک شان یہ ہے کہ وہ لامحدود ہے۔ اللہ اپنے بندوں سے بے انتہاء محبت کرتا ہے۔ اللہ لامحدود ہے۔ اس کی محبت بے انتہاء ہے۔ کیا ایسا کوئی پیمانہ ہے جس سے لامحدود اللہ کی بے انتہاء محبت کا اندازہ لگایا جاسکے...؟ محبت کس قدر لطیف مگر کتنی طاقت عطا کرنے والا جذبہ ہے۔ محبت قلب و نگاہ کو وسعت و گہرائی اور ظاہر و باطن کو حسن و کشش عطا کرتی ہے۔ محبت تعمیر ہے، خیر خواہی ہے، اخلاص ہے، راست بازی ہے۔ محبت سے ذہن و فکر کا تزکیہ ہوتا ہے۔ محبت دیا لطیف جذبہ ہے جو اپنی جوہری طاقت سے انسانی وجود میں در آنے والی تمام کشتیوں کو دھو ڈالتا ہے۔ محبت کی ایک خاص صفت یہ ہے کہ یہ انسان کی مادی زندگی کے لیے بھی ضروری ہے اور انسان کی روحانی زندگی کے لیے بھی۔ روحانی تقاضوں کو سمجھنے والا اور ان کی تکمیل کا اہتمام کرنے والا فرد اللہ کی محبت اپنے قلب میں محسوس کرتا ہے۔ اس اہتمام میں مزید آگے بڑھ کر وہ اس قابل ہونے لگتا ہے کہ اللہ کی محبت کو اپنی روح کی تہہ اسیور تک محسوس کر سکے۔ گویا وہ جان پیتا ہے کہ اللہ کی محبت اس کی روح میں کس طرح رچی بسی ہوئی ہے۔

ایک حدیث قدسی کے مفہوم کے مطابق اللہ تعالیٰ نے اپنے محبوب ﷺ کو کائنات کی تخلیق سے آگاہ کرتے ہوئے فرمایا....

”میں ایک چمپا ہوا خزانہ تھا۔ میں نے چاہا کہ بیچا جادوں۔ پس میں نے محبت کے ساتھ (تمام عالمین و مخلوقات کو) تخلیق کیا۔“

اس حدیث قدسی کی روشنی میں بھی مادی تقاضوں اور روحانی تقاضوں کے تعارف اور ان کے مقصد کو سمجھ جاسکتا ہے۔ اللہ کی معرفت روحانی تقاضے جبکہ مخلوقات میں کار فرما مختلف نظاموں کو سمجھنے کا ذریعہ مادی تقاضے ہیں۔ جس طرح مادی تقاضوں کو سمجھنے اور ان کی بہتر تکمیل کے لیے مادی علوم کی تحصیل ضروری ہے، اسی طرح روحانی تقاضوں کو سمجھنے اور ان کی بہتر تکمیل کے لیے روحانی علوم کی تحصیل ضروری ہے۔

روحانی علوم انسان کو اس کی تخلیق کے مقصد سے آگاہ کرتے ہیں۔ اسے خود شناسی و خود آگاہی عطا کرتے ہیں۔ انسان کو دانش و بصیرت و حکمت عطا کرتے ہیں۔ روحانی علوم انسان کو اس نظر سے کام لینا سکھادیتے ہیں جو

باطنی نگاہ کہلاتی ہے۔

ایک دن رسول اللہ ﷺ طلوع آفتاب سے کچھ پہلے اصحاب صفہ کے پاس تشریف لے گئے۔ وہاں حضور ﷺ کی نگاہ ایک نوجوان پر پڑی۔ حضور ﷺ نے اس سے پوچھا ”تم نے صبح کیسے کی؟“ اس شخص نے جواب دیا ”میں نے اس حالت میں صبح کی کہ اہل یقین میں سے ہوں۔“

حضور ﷺ نے دریافت فرمایا ”تمہارے اس یقین کی علامت کیا ہے؟“

اس نے کہا ”میں دن کو روز رکھتا ہوں اور رات کو محبت الہی میں جاگتا ہوں۔“

حضور ﷺ نے فرمایا ”یہ چیزیں یقین کی کافی علامت ہیں۔ اس سے آگے بھی کچھ بتاؤ۔“ اس نے عرض کی ”یا رسول اللہ ﷺ اس وقت جبکہ میں اس دنیا میں موجود ہوں تو اس دنیا یعنی غیب کی دنیا کو بھی دیکھ رہا ہوں اور اہل جنت اور اہل جہنم کی آوازیں سن رہا ہوں۔“ حضور ﷺ نے اس سے پوچھا ”تم کیا آرزو رکھتے ہو؟“

اس نے تمام و کمال اوب سے عرض کیا ”یا رسول اللہ ﷺ... شہادت، اللہ کی راہ میں شہادت“

باطنی نگاہ سے اللہ کی نشانیوں کا مشاہدہ کرنے والا ہر بندہ اللہ کی محبت سے سرشار اور اللہ کی قربت کا حریص ہوتا ہے۔

علم انبیاء کا ورثہ ہے۔ اس ورثہ میں مادی علوم بھی شامل ہیں اور روحانی علوم بھی۔ اولیاء اللہ اور صوفیائے کرام، رسول اللہ ﷺ کے روحانی علوم کے وارث ہیں۔

یہ مثالیں ہم لوگوں کی فہمائش کے لیے دیتے ہیں مگر ان کو وہی لوگ سمجھتے ہیں جو علم رکھنے والے ہیں۔ اللہ نے آسمانوں اور زمین کو برحق پیدا کیا ہے۔ درحقیقت اس میں اہل ایمان کے لیے نشانی ہے۔ (سورۃ العنکبوت)

رسول اللہ ﷺ کے روحانی علوم کے وارث اولیاء کرام آسمانوں اور زمین کی تحقیقات میں، انفس و آفاق میں اللہ تعالیٰ کی مشیت و اللہ تعالیٰ کی نشانیوں کو سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اللہ کی ہر نشانی پر ان کا تکرر توحید باری تعالیٰ پر ان کا ایمان مزید مستحکم کرتا ہے۔ انسان میں موجزن ہر روحانی تقاضے کی تکمیل و اصل توحید باری تعالیٰ پر پختہ ایمان کا اعادہ ہے اور یہی سب سے بڑی کامیابی ہے۔

”یقیناً جن لوگوں نے کہہ دیا کہ اللہ ہی ہمارا رب ہے۔ پھر اس پر جہم گئے۔ ان کے لیے نہ کوئی خوف ہے اور نہ وہ غمگین ہوں گے۔ ایسے سب لوگ جنت میں جانے والے ہیں۔ جہاں وہ ہمیشہ رہیں گے۔ اپنے ان اعمال کے بدلے جو وہ دنیا میں کرتے رہے۔“ (سورۃ الاحقاف)

ذکبر وقار یوسف عظیمی

Earthing علم کی ایک نئی شاخ

فطرت نے انسان کو زمین سے جوڑ دیا ہے

دیتی ہے۔ اس کی سطح پر آپ بیٹھتے، کھڑے ہوتے، دوڑتے، تیرتے، چڑھائی کرتے اور چلتے ہیں۔ علاوہ ازیں ایک نہایت حیرت انگیز بات جس پر آپ نے شاید کبھی غور نہ کیا ہو وہ یہ کہ زمین کو قدرت نے شفا بخش توانائی کا ذریعہ بھی بنایا ہے۔

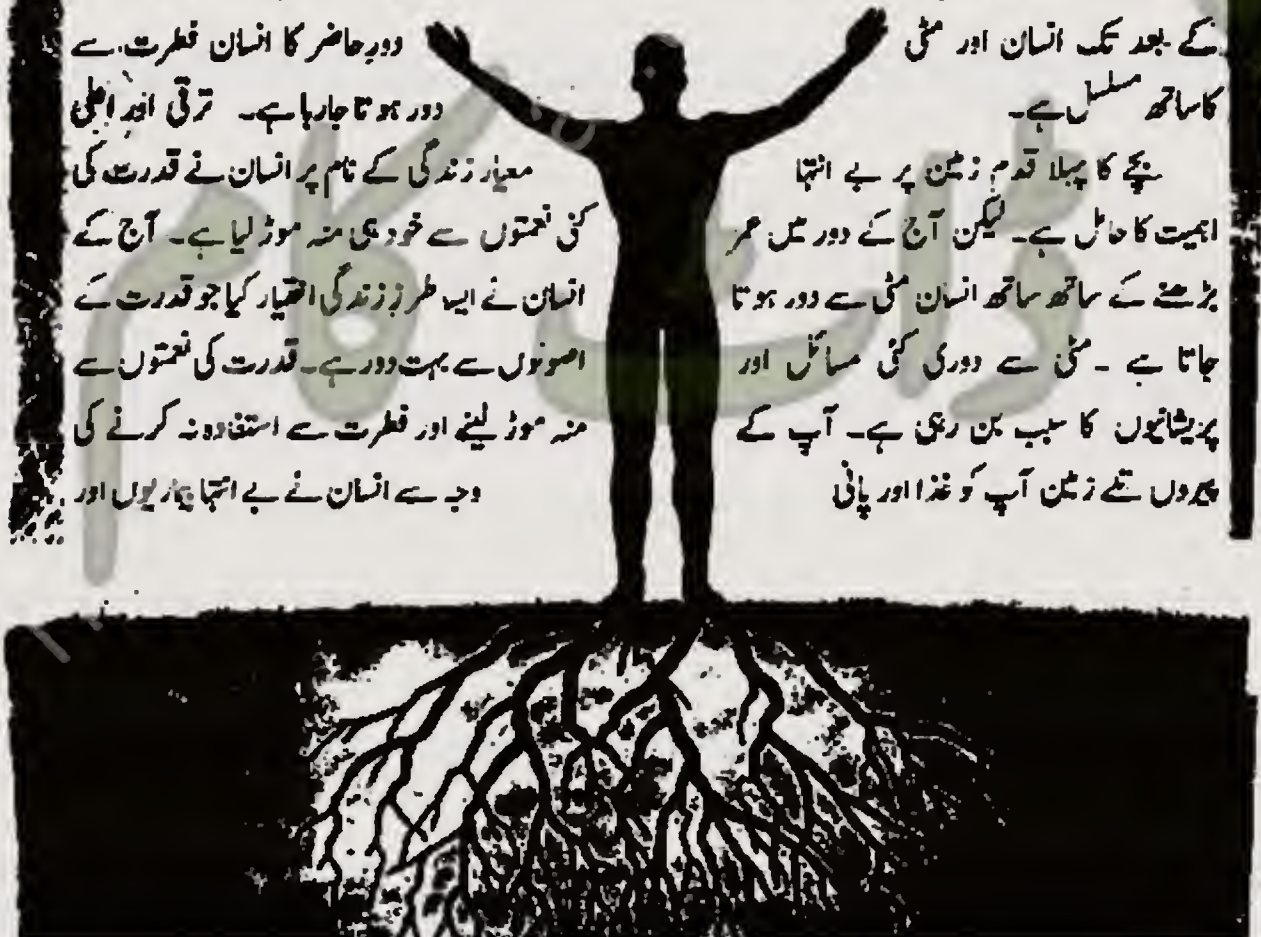
یہ حیرت انگیز شفا بخش طاقت آپ کے قدموں تلے زمین کے اندر موجود ہے۔

ابن وصی

سیدھی سی بات سمجھ لیں کہ دورِ حاضر کا انسان فطرت سے دور ہوتا جا رہا ہے۔ ترقی افراطی معیار زندگی کے نام پر انسان نے قدرت کی کئی نعمتوں سے خود ہی منہ موڑ لیا ہے۔ آج کے انسان نے ایسا طرز زندگی اختیار کیا جو قدرت کے اصولوں سے بہت دور ہے۔ قدرت کی نعمتوں سے منہ موڑ لینے اور فطرت سے استفادہ نہ کرنے کی وجہ سے انسان نے بے انتہا بیماریوں اور

یونانی مفکر ارسطو کا کہنا ہے کہ ”قدرت کی تمام صلاحیتوں میں کوئی چیز تو بہت حیرت انگیز ہوتی ہے۔“ زمین، مٹی اور خاک سے متعلق ہر زبان کے ادب میں تذکرہ ملتا ہے، مٹی کے بغیر جنم بھومی کا ذکر، بخیر زمین سے تعلق، وطن کی محبت سب کچھ ادھورا رہتا ہے۔ انسان مٹی سے پیدا ہوتا ہے مٹی میں مل جاتے گا، بہر حال یہ بات تو جدا ہے لیکن پیدا ہونے کے بعد سے مرنے کے بعد تک انسان اور مٹی کا ساتھ مسلسل ہے۔

بچے کا پہلا قدم زمین پر بے انتہا اہمیت کا حامل ہے۔ لیکن آج کے دور میں عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ انسان مٹی سے دور ہوتا جاتا ہے۔ مٹی سے دوری کئی مسائل اور پریشانیوں کا سبب بن رہی ہے۔ آپ کے پیروں تلے زمین آپ کو غذا اور پانی



جسم کے کئی اعضاء کی ورزش ہو جاتی ہے۔ ہاں، آغاز میں اتنا اثر نظر نہیں آئے گا، لیکن آہستہ آہستہ آپ فرق محسوس کر پائیں گے۔

ننگے پاؤں چلنے کے اور بھی کئی فوائد ہیں ان میں سے چند یہ ہیں: عمر، سیدگی میں کمی Anti-aging، گہری نیند Sound sleep، پرسکون اعصاب، calm nervous system، زخم مندمل ہونے میں تیزی Accelerated healing from injuries، بیماری کے خلاف مزاحمت کی صلاحیت، Enhanced immune system، زرخیز دل، Cardiovascular health، سوزش میں کمی، Increased energy، Reduction in inflammation، سفر کی تھکان کا خاتمہ، Elimination of jet lag، حیف سے متعلق عوارض میں کمی، Reduced PMS symptoms اور برقی مقناطیسی لہروں سے بچاؤ Protection against - EMFs وغیرہ....

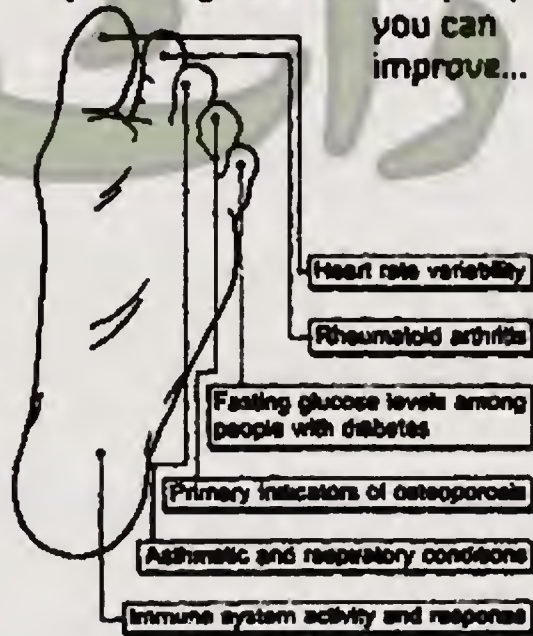
آنکھوں، کانوں، جگر، اعصابی نظام، معدے، گردے اور دماغ سمیت جسم کے تمام اعضاء سے ربط رکھتے ہیں۔ طبی ماہرین کے مطابق پاؤں میں تحریک پیدا کرنے سے سارے جسم پر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ پانی کے کنارے پر یا برسات میں ننگے پاؤں ٹھلنا، کم گہرے پانی میں بغیر جوتوں کے چلنا اچھا لگتا ہے۔ تھوڑی سی دیر میں ہم اپنے آپ کو پرسکون محسوس کرتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ پیروں کے تلے میں اعصاب nerves کا ایک شدید پیچیدہ اور حساس نظام ہے۔ انکو پریشر acupuncture Points کے کئی پوائنٹس یہاں ہوتے ہیں جو زمین کے آزاد الیکٹرانز و وصول کرتے ہیں اور ہمیں صحت مند کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ ممکنہ پانی میں یہ عمل اور بھی تیزی سے ہوتا ہے۔ اسی لیے سمندر کنارے غم ریت میں یا نم پانی میں چلنا اور بھی فائدہ مند ہوتا ہے۔ ہمارے جسم کے ہر عضو کا ریفلیکس پوائنٹ پیروں میں موجود ہوتا ہے، ننگے پاؤں چلنے سے ان ریفلیکس پوائنٹس پر دباؤ پڑتا ہے۔ اس سے

Get Back to Nature with Barefoot Walking



...by walking barefoot every day,

you can improve...



Scanned By Amir

WWW.PAKSOCIETY.COM

میں یاد رکھنے کی صلاحیت مختلف درجوں میں کام کرتی ہے۔ اور ہمارا دماغ اپنے مزاج اور اہلیت کے مطابق دو راستے تلاش کر لیتا ہے جس کے ذریعے پڑھا گیا سبق لمبے عرصے تک یاد رکھا جاسکے۔ ان کا کہنا ہے کہ جب ہم یہ جان لیتے ہیں کہ ہم کیا پڑھ رہے ہیں اور اس کا مقصد کیا ہے تو پھر ہمیں اس کا رٹا لگانے کی ضرورت نہیں پڑتی اور اس کو یاد رکھنا بھی آسان ہو جاتا ہے۔ اس کی وضاحت اس طرح کرتے ہیں کہ دراصل سیکھنے کی صلاحیت کا انحصار اس فرد پر ہے جو سیکھنا چاہتا ہے۔ مگر اس کے ساتھ ساتھ جس بات کو بار بار دہرایا جائے اس سے یاد رکھنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔ دہرانے سے عمومی خیال یہ ہے کہ سبق کو آنکھیں بند کر کے رٹو طوطا بن جائے اور من و عن یاد کرنے دہراتے جائے۔ نہیں جی۔ اس کا مطلب قطعی یہ نہیں ہے۔ سائنسدان کہتے ہیں کہ دہرا کر یاد رکھنے کی صلاحیت بھی ہر فرد میں مختلف ہوتی ہے۔

آپ کیوں پڑھ رہے ہیں؟ کیا سیکھ رہے ہیں؟ یہ آپ کے لئے جاننا اور سمجھنا بہت ضروری ہے۔ انہی سوالوں کے جوابات حاصل کرنے کے لئے Perdue University میں کچھ شاگردوں کو سواہلی زبان جو مشرقی افریقہ کے کئی حصوں میں بولی



اخذ کیا کہ دوپہر کا ٹائم کچھ بھی یاد کرنے جبکہ شام کے اوقات کسی بھی قسم کے ٹیم یا پھر موسیقی کے لیے مناسب ہیں۔ یعنی اگر آپ کوئی موسیقی یا کوئی کھیل سیکھنا چاہتے ہیں تو شام اور رات کا وقت انتہائی موزوں اور مناسب ہے۔ اس کے برعکس پڑھنے اور یاد کرنے کے لئے دوپہر کا وقت انتہائی موزوں ہے۔

یہاں ایک سوال یہ ابھرتا ہے کہ اوقات کی اتنی اہمیت کیوں ہیں اور اتنا زیادہ فرق کیوں ہوتا ہے۔ اس سوال کے جواب میں نیلسن کہتے ہیں کہ جیسا کہ ہم سب جانتے ہیں کہ کچھ بھی یاد کرنے کے بعد سستا لینے کا عمل آپ کی یادداشت کو مضبوط کر دیتا ہے اور دماغ کا اتنا وقت مل جاتا ہے کہ جو کچھ آپ نے یاد کیا اسے اور پکا کرنے کا وقت مل جاتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ وہ یہ بھی ظاہر کرتے ہیں کہ چونکہ نوجوان چھوٹے بچوں کی نسبت منتشر خیالی پر بلدن قوی پانیتے ہیں اور ان کی نیند بھی اچھی ہوتی ہے اس لئے وہ ان اوقات سے سب سے زیادہ مستفید ہو سکتے ہیں اور اپنی یادداشت کو مزید بہتر بنا سکتے ہیں۔ یہاں بڑوں سے ان کی مراد نہیں ابھر رہی ساتھ سے اسی سال کے بڑے نہیں۔

رٹو طوطا مت بنیے

Kornell Nate کہتے ہیں کہ کیونکہ ہر آدمی

جون 2015ء

لوٹ جو بیٹے میں چھ سے آٹھ گھنٹے وڈیو گیمز کھیلتے ہیں ان کی ٹائم مینجمنٹ زیادہ بہتر ہوتی ہے۔ ان میں ایسے کام کرنے کی صلاحیت زیادہ ہوتی ہے جن میں ہاتھ اور آنکھوں کا بیک وقت استعمال زیادہ ہو۔ Jay pratt کے مطابق Video Games کی تیز رفتاری ایسے لوگوں میں دماغی کارکردگی بڑھا دیتی ہے اور وہ دماغ کے ساتھ ساتھ اپنے ہاتھ اور آنکھوں کا استعمال ایک ساتھ ماہرانہ انداز میں کر سکتے ہیں۔ اس کے مطابق ایسے Action Games جو درجہ بڑھنے کے ساتھ ساتھ مزید پیچیدہ ہوتے جاتے ہیں وہ کھیلتے



کہتی ہیں کیونکہ تین سے چھ لوگوں پر مشتمل ایک چھوٹا سا گروپ آپ کو بہت ساری معلومات فراہم کر سکتا ہے۔ Hofman کہتے ہیں گروپ اسٹڈی کو کامیاب بنانے کے لیے دو چیزوں کی بڑی اہمیت ہوتی ہے ایک تو یہ کہ گروپ میں بامعنی پڑھائی ہو اور اس پر تبادلہ خیال کیا جائے، دوسرا یہ کہ گروپ ممبرز متعلقہ موضوع پر چھوٹے چھوٹے سوالات یا کوئیز بنائیں جو انہیں امتحان کے لیے تیاری میں مدد دیں اور پھر ان پر Discussion کریں تاکہ جس نکتے پر آپ کو پریشانی ہے اس کی وضاحت ہو سکے۔ گروپ اسٹڈی میں عین امکان ہے جس سوال کا جواب آپ کے پاس نہیں آپ کے دوسرے ساتھی کے پاس ہو اس طرح آپ ایک دوسرے کی ابھمن کو حل کر سکیں گے اور پھر گھر جا کر آپ کو صرف دہرانا ہوگا یوں آپ خود کو بہتر طور پر امتحان کے لیے تیار کریں۔



والے کے حواس یعنی دیکھنے، سمجھنے اور محسوس کرنے کی صلاحیت میں بھی اضافہ کرتے ہیں۔

خود کو پرسکون رکھیں

پڑھائی کے دوران مسلسل مطالعے سے دماغ بوجھل ہونے لگتا ہے۔ ایسی صورت میں پڑھائی کے دوران وقفہ آپ کے دماغ کو وہ توانائی فراہم کرتا ہے جس کے دوران آپ نے جو کچھ پڑھا یا یاد کیا یا سیکھا اسے اکٹھا اور ترتیب وار کر دیتا ہے۔ Davachi لایا جو کہ نیویارک یونیورسٹی میں کام کرتی ہیں نے یہ جاننے کے لئے ایسے لوگوں کے دماغوں کو Scan کیا جن کو بہت ساری تصویریں دکھائی گئیں۔ پھر

وڈیو گیمز کھیلیں

یہ ان والدین کے لیے نہایت خوشگوار سربراہی ہے جن کے بچے وڈیو گیمز کھیلنے کے شوقین ہیں۔ Jay pratt کی ٹیم جو کہ کینیڈا کی ایک یونیورسٹی سے تعلق رکھتے ہیں نے یہ پتا لگایا ہے کہ وہ

دیا۔ وہ تمام طلبہ جنہوں نے سبق لینے سے پہلے یہ کہا کہ وہ نہ صرف اسے پاس کریں گے بلکہ آگے جا کر اسے کسی کو پڑھائیں گے بھی، ان کی یادداشت بہتر طور سے منظم تھی۔



انہیں ان تصویروں کے بارے میں سوچنے کے لیے کہا گیا۔ اس وقفے کے دوران دماغ کے دو حصوں کو سب سے سرگرم دیکھا گیا۔

ایک Hipocampus جو یادداشت اور چیزوں کو یاد رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اور دوسرا Cortex جس کا سوچنے میں اہم کردار ہے۔ اسے تھکنگ ریجن بھی کہا جاتا ہے۔ ان کے مطابق دماغ کے یہ دو حصے جتنے زیادہ سرگرم اور ایکٹو ہوتے ہیں آپ بے حد یاد رکھیں اور مشکل سے مشکل کسی بھی سبق یا نئی چیز کو یاد رکھ پاتے ہیں۔ تو اگر آپ نے بھی الفاظ کی ایک بڑی فہرست یاد کرنی ہے یا پھر مختلف واقعات کی پرانی تاریخیں یاد کرنی ہیں تو درمیان میں زرا دیر کو لہنی آنکھیں بند کر کے سستا لیں مگر سوتا نہیں ہے۔ یہ مشق آپ کو یہ ساری معلومات یاد رکھنے میں مدد دے گی۔

خود کو استاد تصور کیجیے

اگر آپ یہ سوچیں کہ یہ چیز آپ کو آگے جا کر کسی اور کو پڑھانی ہے تو کوئی بھی چیز آپ بہتر طور سے یاد کر سکتے ہیں۔ Kornell کو یہ انکشاف اس وقت ہوا جب اس نے اپنے شاگردوں سے دن منٹ میں ایک سبق The charge of the bridge پڑھنے کو

Kornell کے مطابق تمام لوگ بہتر طور سے یاد کر سکتے ہیں اگر وہ یہ سوچ لیں کہ انہیں یہ مضمون آگے جا کر کسی کو پڑھانا ہے۔ اس کی وضاحت انتہائی آسان ہے۔ جب ہم یہ سوچ لیتے ہیں کہ آپ سے سوال ہو سکتا ہے کہ آپ نے کیا اور کتنا سیکھا یہ دباؤ ہمیں یاد رکھنے میں خاصی مدد دیتا ہے۔ اور آپ اس ٹاپک کو ہر پہلو سے سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ تو پھر جب بھی آپ پڑھنے بیٹھے تو اپنے آپ سے سوال کریں۔ سوچیں کہ بحیثیت استاد اگر آپ کو یہ پڑھانا پڑتا تو آپ سے کیا کیا سوال ہو سکتے ہیں اور آپ ان کا کیا جواب دیتے۔

دوسری اہم مشق جو آپ کر سکتے ہیں وہ یہ کہ جو بھی آپ نے یاد کیا اسے اپنے لفظوں میں لکھنے کی کوشش کیجیے۔ اس سے نہ صرف آپ بہتر طور پر لکھ سکیں گے بلکہ اپنے الفاظ میں لکھی تحریر کو یاد رکھنا بھی آسان ہو جائے گا۔ Kornell اور ان کی ٹیم نے اس بات پر بھی زور دیا ہے کہ اساتذہ کو چاہئے کہ وہ



میریٹ ٹیچنگ

WWW.PAKSOCIETY.COM

رمضان کا پہلا عشرہ رحمت، دوسرا برکت اور آخری عشرہ مغفرت ہے۔ بلا مقدمات کی برکتوں اور سعادتوں کے تذکرے اور رمضان المبارک کے شب و روز بہتر طور پر گزارنے کے لیے سلسلہ عظیمیہ کی جانب سے ہر سال شعبان کے مہینہ میں ایک خصوصی تعلیمی نشست کا اہتمام

”استقبالِ رمضان“

کے عنوان سے کیا جاتا ہے۔

مرکزی مراقبہ ہال کے زیر اہتمام کراچی میں یہ تقریب انشاء اللہ

بروز اتوار 7 جون 2015ء کو منعقد ہوگی۔

بمقام: عظیمیہ جامع مسجد، سیکٹر 4C، سر جانی ٹاؤن

پاکستان کے مختلف شہروں میں استقبالِ رمضان کی تقاریب انشاء اللہ مندرجہ ذیل تاریخوں پر ہوگی۔

1 جون 2015ء :	اوکاڑہ
4 جون 2015ء :	پشاور (خواتین)،
5 جون 2015ء :	گلشن شہباز۔ حیدر آباد، انک، پشاور (حضرات)،
7 جون 2015ء :	اسلام آباد، لاہور، کوٹ اڈو، میرپور خاص، پلندری، پھالیہ، سیالکوٹ، مظفر آباد،
11 جون 2015ء :	ساگمڑ (حضرات)،
12 جون 2015ء :	دریاخان، فیصل آباد، کونڈہ، نڈو جام، ساگمڑ (خواتین)
13 جون 2015ء :	نوشہرہ فیروز،
14 جون 2015ء :	چنیوٹ، ایبٹ آباد، گجرات، مانسہرہ
15 جون 2015ء :	قاسم آباد۔ حیدر آباد۔

مزید تفصیلات کے لیے اپنے قریبی مراقبہ ہال، ٹاؤن یا عظیمیہ روحانی لائبریری سے رابطہ کیجیے۔

مرکزی مراقبہ ہال۔ سر جانی ٹاؤن، کراچی

فون 021-36912786 فیکس 021-36910786

Scanned By Amir

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر ویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

